

Let's 塩ecoチャレンジ!

メタボや高血圧の受療率が高い宮城県では、野菜不足、過剰な食塩摂取量の課題を解決し、県民の健康への意識を高めることを目的として、「野菜!あと100g」「減塩!あと3g」を目指す、「ベジプラス100&塩eco」を推進しています。

今回は、「塩eco」をテーマに減塩のポイントをご紹介します。

“塩eco”食生活のステップ1 調味料のつけ過ぎ・かけ過ぎに注意!

まずは料理の味・風味を楽しむ

調味料を使う前に、まずはそのままの料理の味を楽しみましょう。

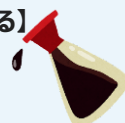


つけ過ぎ・かけ過ぎに注意する

しょうゆやソースなどの調味料は、容器から直接かけず、つけるように心がけましょう。また、つけ過ぎには注意しましょう。

「かける」と「つける」の食塩相当量

【かける】



刺身のしょうゆ：約0.9g
とんかつのソース：約1.0g

【つける】



刺身のしょうゆ：約0.3g
とんかつのソース：約0.3g

“塩eco”食生活のステップ2 めん類の汁物の食べ方を工夫する!

めん類の汁は残す

ラーメンの汁を全部飲みほした場合と、全部残した場合では食塩摂取量に3~4g程度の差があります。



汁を全部飲んだ場合
食塩相当量：約5~7g

汁を全部残した場合
食塩相当量：約2~3g

汁物は具たくさんを意識する

汁物を具たくさんにすると、汁の量が減るため摂取する塩分も少なくなります。



“塩eco”食生活のステップ3 減塩を意識した料理を心がける!

減塩調味料や減塩食品を活用する

最近では、さまざまな減塩調味料や減塩食品が売られています。比較的簡単に取り組めるため、これらを活用することもおすすめです。

※減塩調味料などの中には、ナトリウムのかわりに塩化カリウムが使用されているものもあります。

慢性腎臓病などでカリウム制限のある場合には医師にご相談ください。



だし・酸味・香辛料を活用する

だしのうま味、酢・果物などの酸味、香辛料や香味野菜など、さまざまな味を楽しみましょう。

